தமிழ்நாடு • மகளிர் மேம்பாட்டு •

முற்றம்

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கான மாத இதழ்

விலை ரூ. 15/- மலர் 20 - இதழ் 09 - ஜனவரி 2019 | Price : Rs. 15/- Vol : 20 - Issue : 09 - January 2019

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை | RURAL DEVELOPMENT & PANCHAYAT RAJ DEPARTMENT

எடப்பாடி. **K. பழனிசாமி**
முதலமைச்சர்

தலைமைச் செயலகம்
புனித ஜார்ஜ் கோட்டை
சென்னை - 600 009.

நாள்:...............................

மாண்புமிகு இதயதெய்வம் புரட்சித்தலைவி அம்மா அவர்களின் ஆசி பெற்ற அன்பிற்கினிய மகளிர் சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்களே! எனது அன்பான சகோதரிகளே !

"பெண்கள் நாட்டின் கண்கள்" என்பதை நினைவில் கொண்டு, மகளிர் முன்னேற்றத்திற்காக மாண்புமிகு புரட்சித் தலைவி அம்மா அவர்கள் எண்ணற்ற நலத் திட்டங்களைச் செயல்படுத்தினார்கள். இன்று பாரதத் திருநாடே போற்றும் **மகளிர் சுய உதவிக்குழு இயக்கம்** மாண்புமிகு அம்மா அவர்களின் மகத்தான திட்டங்களில் ஒன்று என்பது தமிழகம் பெற்ற பெருமை ஆகும்.

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் கீழ், 6.68 இலட்சம் மகளிர் சுய உதவிக்குழுக்கள் 1 கோடிக்கு மேலான உறுப்பினர்களைக் கொண்டு சிறப்பாக செயல்பட்டு வருகின்றன. மாண்புமிகு அம்மா அரசின் முயற்சியினால் 2011 முதல் 2018ஆம் ஆண்டு வரை மகளிர் சுய உதவிக்குழுக்களுக்கு வேளாண்மை, பால்வளம், கைத்தறி, கைவினைப் பொருட்கள், சிறுவணிகம், சிறுதொழில்கள் உள்ளிட்ட பல்வேறு தொழில்களுக்கு வங்கிக் கடனாக ரூபாய் **48,593 கோடி** வழங்கி மகத்தான சாதனை படைக்கப்பட்டுள்ளது.

மாண்புமிகு நகராட்சி நிர்வாகம், ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் சிறப்புத் திட்டங்கள் செயலாக்கத்துறை அமைச்சர் திரு. எஸ்.பி.வேலுமணி அவர்களின் நேரடிப் பார்வையில் "முழு சுகாதாரத் தமிழகம் முன்னோடித் தமிழகம்" என்ற இலக்கினை அடைய, தூய்மை பாரத இயக்கத்தின் கீழ் தனிநபர் கழிப்பிடம் கட்டுதல், திடக்கழிவு மேலாண்மை, சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு, தன் சுத்தம், சுகாதாரம், ஊட்டச்சத்து மற்றும் உடல் நலம் போன்ற பல்வேறு செயல்பாடுகளில் மகளிர் சுய உதவிக் குழுவினர் ஈடுபட்டு வருவது பாராட்டுக்குரியதாகும்.

மகளிர் முன்னேற்றத்தில் மாண்புமிகு புரட்சித் தலைவி அம்மா அவர்கள் காட்டிய இலட்சிய வழியில் மகளிர் சுய உதவிக்குழு உறுப்பினர்கள் அனைவரும் சமுதாயத்தில் பொருளாதார மேம்பாடு பெற, தேவையான அனைத்து உதவிகளையும் செய்ய மாவட்டந்தோறும் உள்ள மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவன திட்ட அலுவலர்களுக்கு நான் உத்திரவிட்டுள்ளேன். தொழில்புரிய ஆர்வமுள்ள மகளிர் சுய உதவிக்குழு உறுப்பினர்களுக்கு வாய்ப்புகளை உருவாக்கித் தந்திட உலக வங்கி நிதி உதவியுடன், **தமிழ்நாடு ஊரக புத்தாக்கத் திட்டம் என்ற புதிய திட்டத்தினை அம்மாவின் அரசு அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது. நமது மகளிர் சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்கள் இதைப் பயன்படுத்தி சிறந்த தொழில் முனைவோராக உயர வேண்டுமென வாழ்த்துகிறேன்.**

துணிவு கொண்ட உள்ளத்தோடும் கனிவு கொண்ட இதயத்தோடும் செயல்பட்டு வரும் உங்கள் அனைவரின் முகங்களிலும் மாண்புமிகு புரட்சித் தலைவி அம்மா அவர்களைக் காண்கிறேன். மாண்புமிகு அம்மா அவர்கள் கண்ட அதிகார மேன்மை கொண்ட புதுமைப் பெண்களாக, தலைமைப் பண்பில் இதயதெய்வம் புரட்சித்தலைவி "அம்மா" அவர்களைப் போலவே ஈடு இணையற்ற மகளிராக நீங்கள் அனைவரும் வாழ்வில் மிளிர வேண்டும் என வாழ்த்துகிறேன்.

வாருங்கள் ! அனைவரும் கரம் கோர்ப்போம் ! அயராது உழைப்போம் !
அம்மா வழியில் பொற்கால தமிழகம் காண்போம் !
மகளிர் சுய உதவிக் குழு அன்புச் சகோதரிகள் அனைவருக்கும்
புத்தாண்டு மற்றும் பொங்கல் நல்வாழ்த்துக்கள்!
நல்வாழ்த்துக்களுடன்,

உங்கள் அன்பு சகோதரன்,

(எடப்பாடி. **K. பழனிசாமி**)
தமிழ்நாடு முதலமைச்சர்

உழைக்கும் மகளிர் மேம்பாட்டிற்காக, மாண்புமிகு அம்மா அவர்கள் அறிவித்த அற்புதத் திட்டமான, மானியத்துடன் கூடிய அம்மா இரு சக்கர வாகனம் வழங்கும் திட்டத்தினை எனது தலைமையிலான அரசு சிறப்புடன் செயல்படுத்தி வருகிறது. மேலும், மகளிராகிய நீங்கள் அனைத்து நிலைகளிலும் உரிய "ஆற்றல் மேம்பாடு" பெற்றிடவும் அம்மாவின் அரசு உறுதி பூண்டு செயல்பட்டு வருகிறது.

தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித்துறை

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு

முற்றம்

மலர் 20–இதழ் 09 – ஜனவரி 2019 – விலை ரூ. 15/–

- கௌரவ ஆசிரியர்
  திரு. **பிரவீன் பி. நாயர்,** இ.ஆ.ப.,
  முதன்மை செயல் அலுவலர்,
  தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்
- பதிப்பாளர் மற்றும் ஆசிரியர்
  எஸ். சின்னப்பன்
  செயலர், முற்றம்
- நிர்வாக ஆசிரியர்கள்
  முனைவர். ஜே. யு. சந்திரகலா, இ.ஆ.ப.,
  செயல் இயக்குநர்,
  தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்
  ச. ப. கார்த்திகா, இ.ஆ.ப.,
  முதன்மை செயல் அலுவலர்,
  தமிழ்நாடு ஊரக புத்தாக்கத் திட்டம்
  எஸ். ஜானகி,
  டி.ஆர்.ஓ. / பொது மேலாளர்
  தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்
- ஆசிரியர் குழு
  கோ. லட்சுமிபதி, கூடுதல் இயக்குநர்
  ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை
  பா. செல்வராஜன், கூடுதல் இயக்குநர்
  தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்
  ஜா. சம்பத், கூடுதல் இயக்குநர்
  தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்
  ஜே. கணேஷ் கண்ணா, கூடுதல் இயக்குநர்
  தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்
  ஜி. சரஸ்வதி கணேசன், கூடுதல் இயக்குநர்
  தமிழ்நாடு ஊரக புத்தாக்கத் திட்டம்
  சி. கே. வீரணன், கூடுதல் இயக்குநர்
  தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்
- பொறுப்பாசிரியர்
  சு. மகேஷ்வரன்
  மக்கள் தொடர்பு அலுவலர்
- துணை ஆசிரியர் முற்றம்
  ஏ. கண்ணன்
- முதுநிலை கணக்காளர்
  சு. சசிகலா
- பிழை திருத்துபவர்
  எஸ். எஸ். ரவிச்சந்திரன்
- கணினி வடிவமைப்பு
  கோ. குருபிரசாத்

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :
ஆசிரியர், 'முற்றம்'
தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்
அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகம்,
வள்ளுவர் கோட்டம் நெடுஞ்சாலை,
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை – 600 034.

தொலைபேசி : 044 – 4211 9497
044 – 2817 3412 / 3413
தொலை நகல் : 044 – 2817 3409

முற்றம் இதழ் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் ஆதரவுடன் வெளியிடப்படுகிறது.

ஆசிரியரிடமிருந்து...

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு வாழ்த்துகள்...

அன்புள்ள வாசகர்களுக்கு,

தமிழகப் பெண்களிடையே எழுச்சியையும், விழிப்புணர்வையும், மிகப் பெரிய அளவில் பொருளாதார வளர்ச்சியையும், உயர் கல்வி படிப்பதற்கான ஊக்கத்தையும், பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறைகளை எதிர்த்து பெண்களே குரல் கொடுக்கும் துணிவையும் உருவாக்கியது தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்.

தமிழகம் எங்கும் இலட்சக்கணக்கான மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களை உருவாக்கி, அவர்களுக்குத் தேவையான நிர்வாகத் திறன்களை வளர்ப்பதற்கான பயிற்சிகளைக் கொடுத்து, குழு உறுப்பினர்களுக்கு கோடிக்கணக்கில் மானியமும் கடன் உதவிகளும் வழங்கி அவர் களை பொருளாதாரத்தில் மேம்பாடு அடையச் செய்வதோடு, சமூகப் பொறுப்புடன் தாங்கள் வாழும் கிராமங்களில் பல்வேறு வளர்ச்சிக்கான செயல்பாடுகளில் ஈடுபடச் செய்தது தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் மாபெரும் சாதனையாகும்.

சுய உதவிக் குழு மகளிரை ஊராட்சி மன்ற தேர்தல்களில் போட்டியிடச் செய்து, மக்கள் பிரதிநிதிகளாக உருவாக்கி, ஜனநாயகத்தில் பங்கு பெற ஊக்குவித்ததும் இந்த மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்தான். இப்படிப்பட்ட செயல்களை செய்து வருவதன் மூலம் சமூக மாற்றத்திற்கு உந்துகோலாக சுய உதவிக் குழு மகளிரை உருவாக்குகின்ற பெருமை மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தையே சாரும் என்பதில் ஐயம் இல்லை.

தமிழ்நாடு அளவில் அனைத்து காவல் துறையினருக்கும் பாலியல் நிகர் நிலையென்னும் கருத்தியலை பயிற்றுவித்துப் பெண்கள் காவல் துறையினரால் எவ்வாறு நடத்தப்பட வேண்டும் என்ற சிந்தனையை கொடுத்ததும், தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங் களுக்குத் தேவையான திறன்களை வளர்த்து அவர்களை வளர்ச்சிப் பணிகளில் முறையாக ஈடுபடுத்தியதும், மகளிர் குழுக்களுக்கென்றே "முற்றம்" என்ற மாத இதழை ஆரம்பித்து அவர்களை ஆற்றல் பெறச் செய்வதற்கான ஊக்கத்தை கடந்த இருபது ஆண்டுகளாகக் கொடுத்து வருவதும் மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனமே ஆகும்.

இவ்வளவு சிறப்புமிக்க மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தோடு இணைந்து அனைத்து மகளிருக்கும் முற்றம் கிறிஸ்து பிறப்பு, புத்தாண்டு மற்றும் பொங்கல் வாழ்த்துகளை மகிழ்ச்சியோடு தெரிவித்துக் கொள்கிறது. ■

இப்படிக்கு,

(எஸ். சின்னப்பன்)
பதிப்பாளர் மற்றும் ஆசிரியர், முற்றம்

வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டிய வாழ்வாதார இயக்கம்

வறுமைக் கோட்டிற்கு கீழ் வாழும் ஏழைக் குடும்பத்தில் பாதிக்கப்பட்ட நிலையில் உள்ள நான் எவ்வித தொழிலும் செய்ய முடியாத கஷ்டமான சூழ்நிலையில வாழ்ந்து வந்தேன். ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பில் உறுப்பினராக சேர்ந்து, தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்க செயல்பாடுகளில் என்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டதன் வாயிலாக ஒற்றுமை, சகிப்புத்தன்மை, விடாமுயற்சி, சேமிப்பு பழக்கம், அரசு நலத்திட்ட உதவிகள் குறித்த விழிப்புணர்வு, முடிவெடுக்கும் திறன் போன்ற தலைமை பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்ள முடிந்தது.

நலிவுற்றோர்களின் வாழ்வாதாரத்தை மேம்படுத்தும் நோக்கத்தோடு, தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம், ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பின் மூலம் வழங்கப்படும் தனிநபர் கடன் உதவி திட்டத்தின் கீழ் ரூ. 25,000/- பெற்று சீமைப்புல் விவசாயம் செய்து வருகிறேன். சீமைப்புல் விவசாயம் செய்து வருவதன் மூலம் தினசரி வருமானம் குறைந்தபட்சம் ரூ. 100/- முதல் ரூ. 120/- வரை ஈட்ட முடிகிறது.

இத்தொழில் மூலம் கிடைக்கும் வருமானத்தை பயன்படுத்தி குழந்தைகள் கல்வி மற்றும் குடும்பத்தின் அடிப்படைத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து வருவதோடு, ஒரு சந்தோஷமான வாழ்க்கையினை நடத்தி வருகின்றேன். திக்கு தெரியாத நிலையில் தவித்துக் கொண்டு இருந்த எனக்கு தனிநபர் கடன் உதவி வழங்கி வழிகாட்டிய தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்திற்கு மனப்பூர்வமான நன்றியினைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

சக்தி மகளிர் சுய உதவிக் குழுவின் வெற்றிக்கதை

என் பெயர் உத்தமி. நான் தூத்துக்குடி ஊராட்சி ஒன்றியம் மறவன்மடம் ஊராட்சியில் சக்தி மகளிர் சுய உதவிக் குழுவில் 23.02.2002 அன்று உறுப்பினராக சேர்ந்தேன். எங்கள் குழு மூலம் பல்வேறு தொழில் திறன் பயிற்சிகளை பெற்றுள்ளேன். மேலும் மகளிர் திட்ட அலுவலகம் மூலம் எங்கள் சுய உதவிக் குழு சுழல் நிதியாக ரூ. 25,000/- வங்கி கடன் பெற்று அதன் மூலம் கறவை மாடு வாங்கி பால் வியாபாரம் செய்ய ஆரம்பித்தேன்.

பின்னர் மூலிகை கூந்தல் தைலம் தயாரிப்பதற்கான பயிற்சி பெற்று ஹேர் ஆயில் தயாரிக்கும் தொழிலை நானும் எங்கள் குழு உறுப்பினர்களும் சேர்ந்து சிறப்பாக செய்து, மாதம் ரூ. 10,000/- வரை வருமானம் ஈட்டி வருகிறோம். மேலும் எங்கள் சுய உதவிக் குழு மூலம் தூத்துக்குடி மாவட்டத்தில் நடைபெறும் அனைத்து கண்காட்சிகள், கல்லூரி சந்தைகள் போன்றவற்றில் எங்கள் குழுக்கள் மூலம் அரங்குகள் அமைத்து விற்பனை செய்து வருகிறோம்.

எங்கள் குழு 2011-12ம் ஆண்டிற்கான மணிமேகலை விருதும், 2012-13ம் ஆண்டிற்கான மாநில அளவிலான சிறந்த மகளிர் சுய உதவிக் குழுவிற்கான விருதும் பெற்றுள்ளது. மேலும் ஹேர் ஆயிலை தரமான முறையில் தயாரித்து உள்ளூர் மற்றும் வெளிநாடுகளுக்கும் விற்பனைக்காக அனுப்புகிறோம். மகளிர் திட்ட அலுவலகம் மூலம் எங்கள் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு பல உதவிகளும், நாங்கள் உற்பத்தி செய்யும் பொருட்களை விற்பனை செய்ய உதவிகளும் வழங்கப்பட்டு செய்யப்பட்டு வருகிறது. தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் வழிகாட்டுதலால் எங்களின் வாழ்வாதாரம் மிகவும் உயர்ந்துள்ளது.

நியூடெக் டெய்லரிங் ஒத்த தொழில் குழுவின் வெற்றிக் கதை

அரியலூர் மாவட்டம், திருமானூர் ஊராட்சி ஒன்றியம், இலந்தைக்கூடம் ஊராட்சியில் 30 மகளிர் சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்களைக் கொண்டு நியூடெக் டெய்லரிங் ஒத்த தொழில் குழு தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் கீழ் செயல்பட்டு வருகிறது. மேற்படி ஒத்த தொழில் குழுவிற்கு தர மதிப்பீடு அடிப்படையில் ஒரு லட்சம் ரூபாய் ஊக்க நிதி வழங்கப்பட்டுள்ளது.

மேலும் இலந்தைக்கூடம் ஒத்த தொழிற்குழுவில் உள்ள சுய உதவிக்குழு உறுப்பினர்களுக்கு தொடக்க வேளாண்மைக் கூட்டுறவு கடன் சங்கத்தின் மூலம் ரூ. 5,99,000/- கடனுதவி வழங்கப்பட்டுள்ளது. கூடுதலாக தையல் இயந்திரம் வாங்க ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பின் மூலம் ரூ. 2,30,000/- கடனுதவி வழங்கப்பட்டு 25 தையல் இயந்திரங்களை வாங்கி அதன் மூலம் தையல் தொழில் செய்து வருகின்றனர்.

கரூர் மாவட்டத்தில் செயல்படும் துணி ஏற்றுமதி நிறுவனங்களிடமிருந்து துணிப்பைகள், தலையணை உறை, ஏப்ரான், துண்டுகள், சமையலறை துண்டுகள் போன்றவை தயாரித்துத் தருவதற்கான பணி ஆணை பெற்று துணிகள் தைத்து ஏற்றுமதி தரத்தில் அனுப்பி வைக்கப்படுகிறது. மேலும் அரியலூர் மாவட்ட காவல் துறை, சென்னை ராஜ்பவன் மாளிகை போன்ற இடங்களில் இருந்து துணிப்பைகள் தயாரிக்க உத்தரவுகள் பெற்று தயாரித்து வழங்கப்படுகிறது.

துணிப்பைகள் தைக்கத் தேவையான மூலப்பொருட்கள் கொள்முதல் செய்ய ICICI வங்கி மூலம் ரூ. 2,00,000/- கடனுதவி மற்றும் Ramco நிறுவனத் திலிருந்து பெரு நிறுவன சமூக பொறுப்புப் பணிகள் (CSR) மூலமாக Overlock இயந்திரம் போன்றவை அரியலூர் மாவட்டத்தில் நடைபெற்ற விழாவின் போது மேதகு தமிழக ஆளுநர் அவர்களால் இக்குழுவிற்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது. ■

மலர் தேனீ வளர்ப்பு கூட்டமைப்பு

கன்னியாகுமரி மாவட்டம், இராஜாக்கமங்கலம் ஊராட்சி ஒன்றியம், ஆத்திகாட்டுவிளை ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பில் தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் வழிகாட்டுதலுடன், தேனீ வளர்ப்புத் தொழிலில் ஆர்வமுள்ள 20 நபர்களை இணைத்து, “மலர் தேனீ வளர்ப்பு கூட்டமைப்பு” உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

வாழ்வாதார இயக்கத்தின் மூலம் வழங்கப்பட்ட ரூ. 10,000/- நிதியுதவி மற்றும் இக்கூட்டமைப்பு உறுப்பினர்களின் பங்குத் தொகை சேர்த்து ரூ. 2,00,000/- த்திற்கு 100 தேனீ பெட்டிகளை வாங்கி தேனீ வளர்ப்புத் தொழில் தொடங்கப்பட்டது.

இக்கூட்டமைப்பின் உறுப்பினர்கள் மூன்று மாதங்கள் ரப்பர் எஸ்டேட் பகுதியிலும், மற்ற காலங்களில் தங்கள் கிராமத்திலும் தேனீ பெட்டியை வைத்து தேன் சேகரிக்கின்றனர். தேன் கூட்டில் இருந்து தேன் எடுப்பதற்கு ரூ. 7,000/- செலவில் இயந்திரம் ஒன்று வாங்கப்பட்டுள்ளது. ஏப்ரல் மற்றும் ஜுன் மாதங்களில் ஒரு பெட்டிக்கு சராசரியாக 7 கிலோ வரை தேன் கிடைக்கிறது. மற்ற காலங்களில் 3-4 கிலோ வரை தேன் கிடைக்கும்.

ஒரு தேன் பெட்டியில் மாதம் ஒன்றிற்கு சராசரியாக 3 கிலோ வரை தேன் கிடைக்கும். 100 தேன் பெட்டிகளில் மாதம் ஒன்றிற்கு சுமார் 200 கிலோ தேன் கிடைக்கிறது. ஒரு கிலோ தேன் ரூ. 300/-க்கு விற்பனை செய்யப்படுகிறது. இதன் மூலம் மாதம் ரூ. 60,000/- வரை விற்பனை செய்யப்படுகிறது. இதனால் ஒத்த தொழில் குழு உறுப்பினர்கள் சராசரியாக மாதம் ஒன்றிற்கு ரூ. 3,000/- வரை கூடுதல் வருமானம் பெருகின்றனர்.

வீட்டிற்குத் தேவையானப் பொருட்களை வாங்குவதற்கும், குழந்தைகளைப் படிக்க வைப்பதற்கும் இத்தொகை பயனுள்ளதாக இருக்கிறது என்று மலர் தேனீ வளர்ப்பு கூட்டமைப்பின் உறுப்பினர்கள் கூறுகின்றனர். ■

குதிரைவாலி வெண்பொங்கல்

தேவையானப் பொருட்கள்

குதிரைவாலி அரிசி – ஒரு கோப்பை, பாசிப்பருப்பு – கால் கோப்பை, மிளகு – ஒரு தேக்கரண்டி, மஞ்சத்தூள் – 2 சிட்டிகை, நெய் – ஒரு மேசைக்கரண்டி, வறுத்த முந்திரிப் பருப்பு – ஒரு மேசைக்கரண்டி, கறிவேப்பிலை – சிறிதளவு, உப்பு – தேவையான அளவு

செய்முறை

குதிரைவாலி அரிசி, பாசிப்பருப்பு, மிளகு, மஞ்சள் தூள், உப்பு ஆகியவற்றை சேர்த்து, வழக்கமான பொங்கல் தயாரித்துக் கொள்ளுங்கள். நெய்யில் மிளகு, கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டி பொங்கலில் சேர்க்கவும். மேலே கொஞ்சம் வறுத்த முந்திரிப் பருப்பை தூவி பறிமாறவும்.

பலன்கள்

குதிரைவாலிப் பொங்கல் சுவையிலும், மருத்துவத் தன்மையிலும் ஈடு இணையற்றது. புரதம், இரும்புச் சத்து, உயிர்ச் சத்துக்கள் இதில் அதிகம். சர்க்கரை நோய், ரத்தக் கொதிப்பு, புற்றுநோய் மற்றும் இதய நோய்களை தவிர்க்கும் நார்ச்சத்து குதிரைவாலி மிக அதிகம் உள்ளது. கரையும் நார்ச்சத்து, இதய நாளங்களில் படியும் கொழுப்பைக் கரைக்கவும், இரத்தத்தில் திடீரென சர்க்கரை உயராமல் தடுக்கவும் கூடிய தன்மை குதிரைவாலியில் உள்ளது. ■

திருமதி. சசிகலா ராஜமன்னார்,
மேற்கு மாம்பலம், சென்னை.

எளிய இயற்கை வைத்தியம்

சிறிது தண்ணீரில் ஒரு கரண்டி ஓமம் போட்டு கொதிக்க வைத்து, அதில் 100 மில்லி தேங்காய் எண்ணெயை விட்டு மீண்டும் கொதிக்க விட்டு, வடிகட்டிக் கொள்ளுங்கள். வடிகட்டியதொடு கற்பூரப் பொடியைக் கலந்து இளஞ்சூட்டுடன் இடுப்பில் தேய்த்து வர இடுப்பு வலி நீங்கும்.

வெண்டைக்காய் விதையைக் கொஞ்சம் பார்லி கஞ்சியில் போட்டு காய்ச்சி மூன்று நாள் வரை சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீர் கழிக்கும் போது ஏற்படும் எரிச்சல் இல்லாமல் போகும்.

உணவை சாப்பிடுவதற்கு அரைமணி நேரத்திற்கு முன்னதாக தினசரி அரை டீஸ்பூன் ஆலிவ் எண்ணையை சாப்பிட்டு வந்தால், இரத்தக் குழாயில் கொழுப்பு படியாமல் தடுக்கலாம்.

வாய்ப்புண் உள்ளவர்களுக்கு காரம் என்றால் ஆகாது. அதனால் முடிந்த வரை காரத்தைக் குறைத்துச் சாப்பிடுங்கள். தேங்காய்த் துண்டுகளை சாப்பிட்டு வந்தால் வாய்ப்புண் எளிதில் ஆறும்.

ஜாதிக்காயை சிறு சிறு துண்டுகளாகச் சீவி, அதை நெய்விட்டு வறுத்து சாப்பிட்டு வந்தால் சீதளபேதி குணமாகும். இந்த பாதிப்பு உள்ளவர்கள் தயிர், மோர், இளநீர் ஆகியவற்றை அதிகம் உட்கொள்வது நல்லது. ■

தொகுப்பு - திருமதி. காந்திமதி சம்பு, எம்.ஏ., பி.எட்.,
மேட்டுத் தெரு, உடையாப்பட்டி,
சேலம் மாவட்டம்.

உடல் குளிர்ச்சிக்கு வெந்தயம்

வெந்தயத்தில் எண்ணற்ற மருத்துவ குணங்கள் அடங்கியுள்ளன. நாம் அன்றாட உணவில் பயன்படுத்தும் பொருட்களில் வெந்தயம் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இது உடலில் உள்ள இரத்த ஓட்டத்தை சீராக வைத்துக் கொள்ள உதவுகின்றது. நம் உடலுக்குத் தேவையான அனைத்து விதமான பயன்களும் வெந்தயத்தில் உள்ளன. வெந்தய விதைகளில் புரதம், சர்க்கரை, வைட்டமின், உலோகச் சத்து, அமினோ அமிலம் போன்றவை அடங்கியுள்ளன. வெந்தய இலைகளிலும், தண்டுகளிலும் கால்சியம் மற்றும் இரும்புச் சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன.

உடலுக்கு குளிர்ச்சி அளிப்பதுடன், உடலை சமநிலையில் வைக்கவும் வெந்தயம் பயன்படுகிறது. இரவில் வெந்தயத்தை ஊற வைத்து, காலையில் எழுந்து அந்தத் தண்ணீரை பருகி வந்தால் உடல் குளிர்ச்சியாக இருக்கும். மேலும் மலச்சிக்கல், நீரிழிவு, வயிற்றுப் புண், வாய் துர்நாற்றம் போன்ற பல நோய்கள் குணமாகும். வெந்தயத்தை அரைத்து தீப்பட்ட காயங்களில் தடவினால் எரிச்சல் குறைவதுடன், விரைவில் காயங்கள் குணமாகும்.

ஊரைக் காக்கும் கீரை...

காஞ்சிபுரம் மாவட்டம், வாலாஜாபாத் ஊராட்சி ஒன்றியம் ஊத்துக்காடு ஊராட்சியில் முதன்மை தொழிலாக உள்ள கீரை சாகுபடி முற்றிலும் பெண்களால் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகிறது. அப்பகுதியில் செயல்படும் ஊத்துக்காடு கீரை உற்பத்தியாளர்கள் பூச்சரத்தின் உறுப்பினர்கள் இது குறித்து கூறும்போது,

"ஊத்துக்காடு என்றாலே அரைக் கீரை, சிறு கீரை, முளைக்கீரை மற்றும் பொன்னாங்கன்னி கீரை போன்ற சத்துள்ள கீரைகளும், மருத்துவ குணம் கொண்ட கீரையும் பிரதான உற்பத்தி ஆகும் இடம் என்றும், ஊத்துக்காடு கீரை என்றாலே தரமானது, சுவையானது என்றும் பெயர் பெற்று விளங்கி வருகின்றது.

நிலம் உள்ளவர்கள் மட்டுமே கீரை தோட்டத்தின் உரிமையாளர்களாக இருந்து வந்தனர். இங்கு சாகுபடி செய்யப்படும் கீரைகளை வியாபாரிகள் எங்களிடமிருந்து வாங்கி அருகில் உள்ள கிராமங்கள் மற்றும் வாலாஜாபாத், காஞ்சிபுரம், செங்கற்பட்டு மற்றும் அதனை சுற்றியுள்ள ஊர்களில் வியாபாரம் செய்து வந்தனர்.

அரைக் கீரை, சிறு கீரை, முளைக்கீரை மற்றும் பொன்னாங் கன்னி கீரை போன்ற சத்துள்ள கீரைகளும், மருத்துவ குணம் கொண்ட கீரையும் பிரதான உற்பத்தி ஆகும் ஊத்துக்காடு கீரை என்றாலே தரமானது, சுவையானது என்று பெயர் பெற்று விளங்கி வருகின்றது.

"ஊரை சுற்றி நிலம் - வீட்டை சுற்றி கீரை தோட்டம்" என்ற பெயர் எங்கள் கிராமத்தின் அடையாளமான புகழ் பெற்ற எல்லையம்மன் ஆலயத்தினை போல நிரந்தரமாக அமைந்துள்ளது.

இந்நிலையில் எங்கள் பகுதியில் தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தினால் நடத்தப்பட்ட மக்கள் நிலை ஆய்வில் கண்டறியப்பட்ட ஏழை. மிகவும் ஏழை, கீரை தோட்டங்களில் கூலி வேலை செய்து வந்தவர்கள் மற்றும் தினந்தோறும் சிறிய அளவில் கீரை விற்பனை செய்து வந்தவர்களை ஒன்றாக சேர்த்து "ஊத்துக்காடு கீரை உற்பத்தியாளர்கள் பூச்சரம்" என்ற பெயரில் ஒத்த தொழில் குழுவினைத் தொடங்கினோம்.

பின்னர் பூச்சரம் சார்பில் நான்கு ஏக்கர் தொன்னூறு சென்ட் அளவுள்ள நிலத்தினை குத்தகைக்கு எடுத்து கீரை உற்பத்தியில் ஈடுபட்டோம். தர மதிப்பீடு செய்யப்பட்டபின் எங்கள் ஒத்த தொழில் குழுவிற்கு ஒரு லட்சம் ரூபாய் வழங்கப்பட்டது. இத்தொகையிலிருந்து மருந்து தெளிப்பான், தோட்ட தொழில் உபகரணங்கள் போன்றவற்றை கொள்முதல் செய்து, கீரை உற்பத்தியில் ஈடுபட்டு வருகின்றனர்.

தோட்டத்தில் கூலி ஆட்களாக வேலை செய்து வந்த நாங்கள், தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் வழிகாட்டுதலின்படி ஒத்த தொழில் குழு அமைத்து நில உரிமையாளர்களாகவும், உற்பத்தியாளர்களாகவும் மாறி, நாங்கள் உற்பத்தி செய்திடும் கீரைகளை நாங்களே அருகில் உள்ள காஞ்சிபுரம் சுற்றியுள்ள சந்தைகளுக்கு கொண்டு சென்று விற்பனை செய்து, நாள் ஒன்றிற்கு 250/- ரூபாய்க்கும் குறையாமல் வருமானம் ஈட்டி வருகிறோம்.

நிலச்சுவான்களிடமிருந்து கீரைகள் வாங்கும் போது ஆயிரம் கட்டுகளுக்கு குறைவாகவே கீரைகள் வாங்க முடிந்தது. தற்போது தினந்தோறும் 2500 கட்டுகளுக்கும் மேலாக கீரை களை உற்பத்தி செய்து விற்பனை செய்து வருகிறோம்.

ஒத்த தொழில் குழு அமைப்பதற்கு முன்னர் தினந்தோறும் ரூ. 100/- வரை வருமானம் ஈட்டி வந்த நாங்கள், தற்போது தினந்தோறும் ரூ. 250/- முதல் ரூ. 300/- வரை வருமானம் ஈட்டி வருகிறோம்.

வாழ்வளிக்கும் வளமான கீரை சாகுபடி தொழிலுக்கு நிதி அளித்து எங்கள் வாழ்க்கையை செழிப்பாக்கிய தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்திற்கு எங்களின் மனமார்ந்த நன்றியினைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்" என்று ஊத்துக்காடு கீரை உற்பத்தியாளர்கள் பூச்சரத்தின் உறுப்பினர்கள் குறிப்பிட்டனர்.

வாழ்வாதாரத் திட்டம் தந்த வளர்ச்சி

தஞ்சாவூர் மாவட்டம், கொல்லாங்கரை ஊராட்சியில் செயல்பட்டு வரும் ஆவாரம் பூ மகளிர் சுய உதவிக் குழுவில் உறுப்பினர்களாக உள்ள செல்வி, அமுதா, மற்றும் சித்ரா தேவி ஆகியோர் குழுவில் சேரும் போது முறுக்கு தயாரிக்கும் நிறுவனத்திற்கு வேலைக்குச் சென்று குறைவான கூலி பெற்று வந்தனர். இதில் இவர்களுக்குப் பே-ாதுமான வருமானம் கிடைக்கவில்லை. இந்நிலையில் இந்த மூன்று பேரும் இணைந்து சொந்தமாக முறுக்குத் தயாரிக்கும் தொழில் தொடங்க ஊராட்சி அளவிலான குழுக் கூட்டமைப்பில் கடன் கோரி இருந்தனர். இவர்களின் கடன் மனுக்களை ஆய்வு செய்து ஒரு நபருக்கு ரூ. 25,000/- வீதம் மூன்று நபர்களுக்கும் ரூ. 75,000/- கடனாக வழங்கப்பட்டது.

பெற்ற கடன் தொகையினை வைத்து செல்வி என்ற உறுப்பினர் வீட்டில் முறுக்கு, பொரி உருண்டை மற்றும் வத்தல் போன்றவற்றை உற்பத்தி செய்ய ஆரம்பித்தனர். உற்பத்தி செய்த பொருட்களை அவர்களின் கணவர்கள் மூலம் சுற்று வட்டார பகுதிகளில் உள்ள கடைகளில் வியாபாரம் செய்தனர். இதன் மூலம் ஒரு நாளைக்கு ஒரு உறுப்பினருக்கு ரூ. 600/-க்கும் மேல் வருமானம் கிடைக்கிறது. பெறும் வருமானத்தின் மூலம் கடனை முழுவதுமாக அடைத்துள்ளனர். மேலும் பிள்ளைகளையும் நல்ல முறையில் படிக்க வைக்கின்றனர். தங்களது வாழ்வாதாரம் முன்னேற்றம் அடைந்துள்ளதற்குக் காரணமான மகளிர் திட்டத்திற்கு நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கின்றனர் ஆவாரம் பூ மகளிர் குழுவினர்.

மளிகைக் கடையால் கிடைத்த வாழ்வு

எனது பெயர் ராணி, நான் தஞ்சாவூர் மாவட்டம், கண்டிதம்பட்டு ஊராட்சியில் வசித்து வருகிறேன். எனது கணவர் பெயர் கணேசன். அவர் இறந்து 25 ஆண்டுகள் ஆகிறது. எனக்கு 2 பெண் குழந்தைகள் இருக்கின்றார்கள். வறுமை கோட்டுக்குக் கீழ் வாழும் நான் வயல் வேலை செய்து எனது பிள்ளைகளைப் படிக்க வைத்தேன். எங்கள் பகுதியில் செயல்படும் தாமரை மகளிர் சுய உதவிக் குழுவில் சேர்ந்து, அதன் மூலம் கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கத்தில் ரூ. 10,000/- கடன் வாங்கினேன். அந்தப் பணத்தைக் கொண்டு சிறிய அளவில் பெட்டிக் கடை வைத்து, தினமும் ரூ. 300/- வரை வருமானம் ஈட்டுகிறேன். எனது பெட்டிக் கடையில் சிறப்பாக வியாபாரம் ஆனது. பின்னர் சிறிய அளவில் மளிகை கடை ஒன்றினை ஆரம்பித்தேன். அதில் நாள் ஒன்றுக்கு ரூ. 500/- வரை வருமானம் வருகின்றது. தற்போது எனது மளிகை கடை மிகவும் சிறப்பாக செயல்பட்டுக் கொண்டு இருக்கின்றது. இதன் மூலம் எனது வருமானம் பெருகியுள்ளது. எனக்கு தகுந்த சமயத்தில் உதவி செய்த மகளிர் திட்டத்திற்கும், கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கத்திற்கும் எனது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

மாற்றுத் திறனாளியின் வாழ்வில் திட்டம் தந்த மகிழ்ச்சி

மாற்றுத் திறனாளியாகிய என் பெயர் கார்த்திக், நான் தேனி மாவட்டம், பெரியகுளம் வட்டாரம் சில்வார்பட்டியில் வசிக்கிறேன். 10ம் வகுப்பு வரை படித்துள்ள நான் சிறு பெட்டிக்கடை நடத்தி அதன் மூலம் கிடைக்கும் வருமானத்தில் வாழ்ந்து வந்தேன். என்னுடைய கடை-யை விரிவுபடுத்த போதிய நிதி வசதி இன்றி தத்தளித்து கொண்டு இருந்த நேரத்தில் எங்கள் கிராமத்தில் தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் வழிகாட்டுதலுடன் செயல்படும் கிராம வறுமை ஒழிப்பு சங்கத்தில் மாற்றுத்திறனாளிகள் வாழ்வாதாரத்தை மேம்படுத்த வழங்கப்படும் தனிநபர் கடன் ரூ.7000/- பெற்று, எனது கடையை விரிவுபடுத்தியுள்ளேன். என் வாழ்க்கையை வளமாக்கிய தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம் மற்றும் கிராம வறுமை ஒழிப்பு சங்கம் ஆகியவற்றிற்கு நன்றிகடன்பட்டுள்ளேன் என்று கூறிக்கொள்கிறேன்.

பிளாஸ்டிக் பொருட்களின் பயன்பாட்டினால் ஏற்படும் சுகாதாரம் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் பாதிப்புகள்

பிளாஸ்டிக் பொருட்கள் எவ்வாறு மனித உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கின்றன?

நீர்

பாலிதீன் பைகள், குவளைகள் போன்ற பிளாஸ்டிக் பொருட்களில் பாலி எத்திலீன் டெரெப்தாலேட் (Polyethylene Tetephthalate), தாலேட் (Pthalate), பிஸ்பெனால்–அ (Bisphenol-A), கன உலோகங்களான ஈயம் (Lead), பாதரசம் (Mercurry), காட்மியம், ஆன்டிமனி போன்றவை உள்ளன. குப்பிகளில், பிளாஸ்டிக் பைகளில் தண்ணீர், குளிர்பானங்கள், சூடான தேநீர், காபி முதலியவற்றை அருந்தும்போது மனித உடலில் உட்கிரகிக்கப்பட்டு உடல் நலப் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

காற்று

பிளாஸ்டிக் பொருட்களை எரிக்கும் போது நைட்ரஜன் ஆக்சைடு (Nitrogen Oxide), பென்சின் (Benzene), வினைல் ஹைடிரோ குளோரைடு (Vinyl Hydrochloride) போன்ற நச்சு வாயுக்கள் வெளியாகி காற்று மாசடைந்து மனிதர்கள் மற்றும் உயிரினங்கள் சுவாசிக்கும் போது நுரையீரல்களுக்குள் சென்று பாதிப்பு ஏற்படுத்துகின்றன.

நிலம்

மக்காத பிளாஸ்டிக் பொருட்கள் நிலங்களில் தேங்கி விடும் போது காலப்போக்கில் அபாயகரமான வேதிப்பொருட்கள் மண்ணுக்குள் கசிகின்றன. இதனால் மண் வளம் பாதிக்கப்படுவது மட்டுமில்லாமல், நிலத்தடி நீரில் கலந்து உடலுக்குள் செல்கின்றன.

உணவு

ஒருமுறை பயன்படுத்தி தூக்கி எறியப்படுகின்ற பிளாஸ்டிக் பொருட்களை கால்நடைகள் மற்றும் கடல்வாழ் உயிரினங்கள் உண்ணுவதன் மூலம் மனிதர்களின் உணவுச் சங்கிலியில் (Human Food Chain) கலந்து மனித உடலுக்குள் செல்கிறது.

பிளாஸ்டிக் பொருட்கள், பல ஆண்டுகள் ஆனாலும் மங்காத தன்மை உடையதால், அவற்றை அழிப்பதோ, ஒழிப்பதோ இயலாத காரியம். நீர், நிலம், காற்று மற்றும் உணவு போன்ற பல்வேறு வழிகளில் மாசு ஏற்பட்டு, மனித உயிருக்கும், சுகாதாரத்திற்கும் பிளாஸ்டிக் பொருட்கள் பெரும் தீங்கு விளைவிக்கக் காரணமாகி விடுகிறது. எனவே, இவற்றை அறவே தவிர்ப்பது இன்றைய சூழ்நிலையில் கட்டாயமாகிறது.

முற்றம் இதழ்

சுய உதவிக் குழுக்களின் செயல்பாடுகளை அறிந்திட முற்றம் படியுங்கள்!
முற்றம் மேலும் மேலும் வளர்ந்திட
உங்களின் ஆதரவை தாருங்கள்! முற்றத்திற்கு சந்தா செலுத்திடுங்கள்!!

முற்றம் இதழின் சந்தா விபரம்

ஒரு ஆண்டு சந்தா	ரூ. 180/-
இரண்டு ஆண்டு சந்தா	ரூ. 360/-
மூன்று ஆண்டு சந்தா	ரூ. 540/-

விளம்பரக் கட்டணம்

அட்டையில்	ரூ. 75,000/-
அட்டையின் 2வது பக்கம்	ரூ. 50,000/-
அட்டையின் 3வது பக்கம்	ரூ. 50,000/-
அட்டையின் பின்பக்கம்	ரூ. 50,000/-
புத்தகத்தின் உள்பக்கம்	ரூ. 35,000/-

முற்றத்திற்கு செலுத்தும் சந்தாத் தொகையினை 'முற்றம்' (MUTRAM) என்ற பெயரில் சென்னையில் மாற்றத் தகுந்த வகையில் வங்கி வரைவோலையாக எடுத்து அனுப்பவும். வரைவோலையுடன் உங்கள் பெயர், குழுவின் பெயர், கதவு எண், தெருவின் பெயர், ஊராட்சியின் பெயர், தாலுக்கா, மாவட்டம் மற்றும் அஞ்சலக எண் ஆகியவற்றை அவசியம் குறிப்பிட்டு அனுப்பவும்.

மாநில ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சி நிறுவனம்,

SIRD & PR - Tamil Nadu

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை, தமிழ்நாடு அரசு

மறைமலை நகர் - 603 209.

"ஊரக உள்ளாட்சி நிர்வாகம்" குறித்த மூன்று மாத சான்றிதழ் படிப்பு

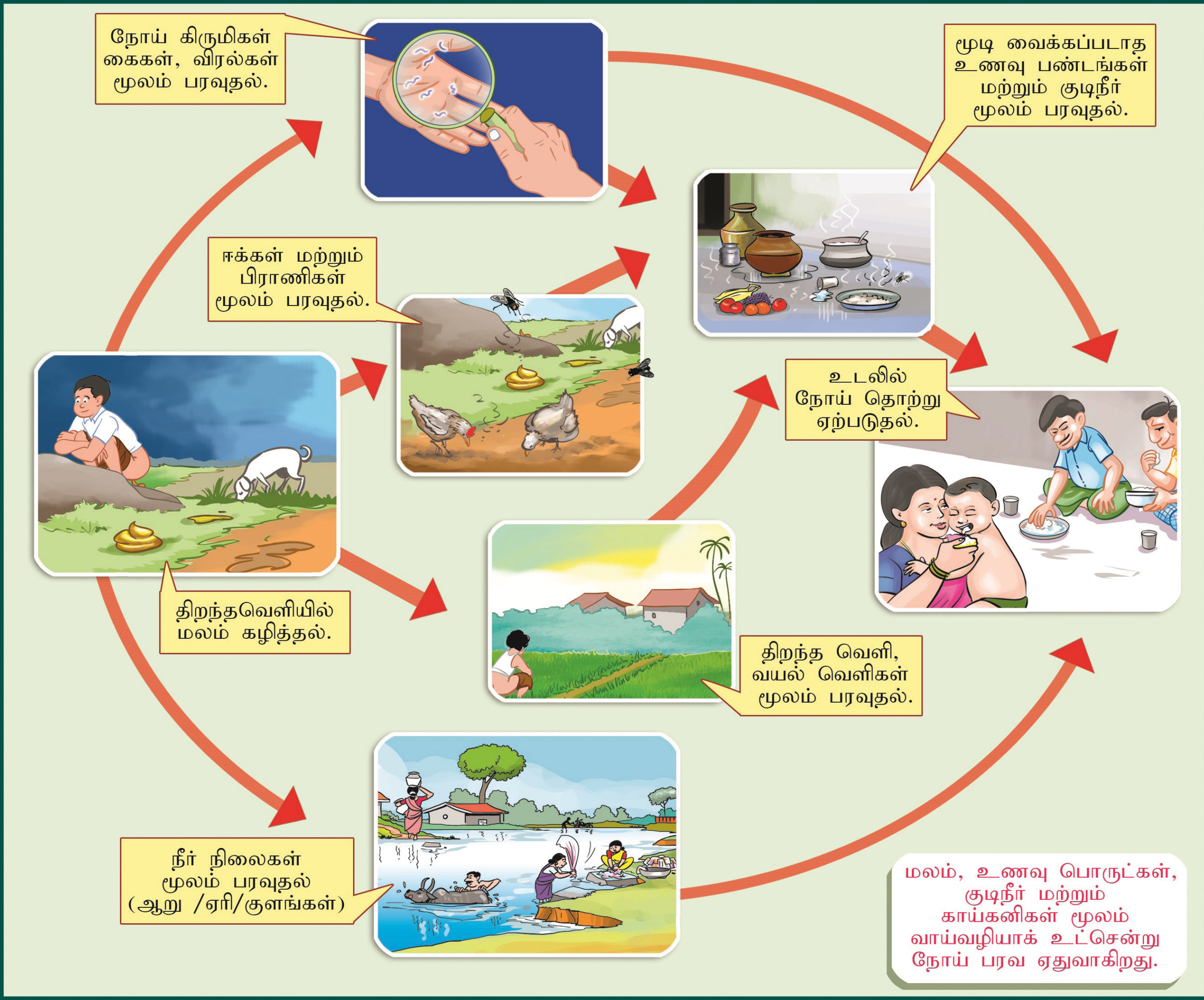
Certificate Course on "PANCHAYAT RAJ ADMINISTRATION"

மாநில ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சி நிறுவனம் (SIRD & PR - TN) தேசிய ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் பஞ்சாயத்து ராஜ் (NIRD & PR - Hyderabad) நிறுவனத்துடன் இணைந்து, **"ஊரக உள்ளாட்சி நிர்வாகம்"** குறித்து மூன்று மாத சான்றிதழ் படிப்பை அறிவிக்கிறது. இந்த சான்றிதழ் படிப்பினை அனைத்து அரசு அலுவலர்கள், பணியாளர்கள், பயிற்றுநர்கள் மற்றும் விருப்பமுள்ள பொதுமக்கள் பயிலலாம். இந்த சான்றிதழ் படிப்பிற்கான விண்ணப்பம் மற்றும் விபரங்களை பெற இந்த மின்னஞ்சலுக்கு tnsird.certificatecourse@gmail.com கேட்புக் கடிதம் கொடுத்து, மின்னஞ்சல் மூலம் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

RNI No. TNTAM/1999/02733-TAMILNADU MAKLIR MAMPATTU MURTRAM R.DIS 1722 / 2016
Reg. No. TN/CH/(C)/455/2018-2020 & Licensed to Post Under without Prepayment TN/PMG(CCR)/WPP-564 / 2018-2020
Date of Publication : 2nd Week of the every month

கழிவறை பழக்கம், உடல்வளர்ச்சி, ஆரோக்கியம் மற்றும் அறிவு வளர்ச்சியின் அடையாளம்

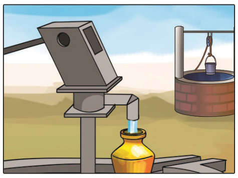
மலம் வாய் வழி உள் சென்று நோய் பரவும் விதம்



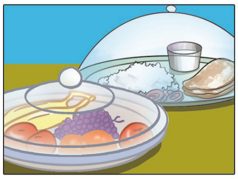
தவிர்க்கும் வழிமுறைகள்

மலம் கழிக்க கழிப்பறையையே பயன்படுத்துதல்.

கைகளை சோப் உபயோகித்து சுத்தம் செய்தல்.



பாதுகாக்கப்பட்ட குடிநீரை முறையாக சேமித்து பயன்படுத்துதல்.



முறையாக உணவு சுத்தம் பேணுதல்.

சுகாதாரமாய் வாழ்ந்திடுவோம்! உடல் நலத்தை காத்திடுவோம்!